

男爵イモを皮ごと味わう料理

料理研究家（ロハスダイニング主宰）

わかばやし まさひで
若林 昌英

澱粉質が多く、煮る、焼く、炒めるなど、様々な料理に登場する男爵イモ、今回はこの男爵イモを皮ごと楽しく味わえる料理4品を考案した。

ジャガイモ生地のカナッペ



材料： 2～3人分（一人3個取り）

ジャガイモ： 男爵イモ中玉1個

玉葱： 中玉半分

サバの水煮缶： 1缶

マヨネーズ： 50g

サラダ油： 小匙1

塩胡椒： 少々

彩りの葉野菜： 好みの量（写真はエンダイブ）

作り方

①ジャガイモを良く洗い、皮のまま5ミリ程度の輪切りにする。

②フライパンにサラダ油小匙1を注ぎ、表・裏2分ずつ弱火で焼き、バットに取り、冷ましておく

③玉葱半分量をみじん切りにし、水にさらし灰汁抜きしてからボウルに取っておく

④③の玉葱の入ったボウルに、サバの水煮缶の水分を良く切ってからほぐし入れ、良くかき混ぜる

⑤ボウルにマヨネーズ50gと塩胡椒少々を加え、良く混ぜてディップ状にする。

⑥①で焼いたジャガイモの輪切りの中心にサバのディップをトッピングする

⑦皿に盛り付け、周りに彩りの葉野菜を飾り付け出来上がり

カナッペ [仏：canapé]

クラッカーやパン、パイ生地を一口大にして様々な食材を乗せた料理。

食前酒のつまみやアミューズとしてヨーロッパで普及した。

日本でも立食パーティーの席などでよく見かける見た目にも楽しい料理である。

ジャガイモの輪切りが、クラッカーやパイ生地の大きさに似ており、なおかつ、焼いた男爵イモの表面の香ばしさと、ホクホクとした食感が同時に楽しめる。

材料に使用したサバの水煮缶は、イワシ缶、鮭缶等、どのようなものでも合う。手

軽で経済的なサバ缶でお洒落な料理を考案する狙いもあった。

ジャガイモ・サバ缶共にヘルシーな食材なので是非パーティーの席で試していただきたい。

ジャガイモとサーモン・緑黄色野菜の温野菜サラダ



材料： 4人分

ジャガイモ： 中玉 2個

サーモン： スモークで200g・切り身で2切れ

ブロッコリー： 半株

パプリカ： 1個

南瓜： 小玉4分の1個

オリーブ油： 大匙2

塩胡椒： 少々

作り方

- ①ジャガイモを良く洗い、2センチ角に切り揃え、水にさらしておく
- ②ブロッコリー半株を一口大にちぎっておく
- ③パプリカは種を取り、ジャガイモと同じ大きさに切り揃えておく
- ④カボチャは薄切りにして更に一口大に切り揃える

- ⑤スモークサーモン又は鮭の切り身をジャガイモと同じ大きさに切り揃える
- ⑥フライパンにオリーブ油大匙2を加え、①のジャガイモを強火で炒める
- ⑦1分程度したら、ブロッコリー・パプリカ・カボチャを加え、強火のまま2～3分炒める
- ⑧スモークサーモンを加え、火が通ったら塩胡椒で味を調える
- ⑨全体に素材の色が調和するように皿に盛り付け出来上がり

ジャガイモとサーモンの相性は抜群で、更に緑黄色野菜との組み合わせで料理が鮮やかになる。ジャガイモは塩味を効かせたものが好まれる。そこで、サーモンの塩味を効かせ、緑黄色野菜のうまみと共に食す温野菜サラダを思いついた。糖質制限食にも、カロリー摂取制限食にも強い味方の料理である。スモークサーモン、鮭の切り身どちらを使用しても良いが、塩味が強いので、あえてジャガイモには味付けをしなくても充分味わい豊かな一品である。

ジャガイモのミネストローネ



材料： 4～5人分

ジャガイモ： 中玉 2個

玉葱：	1 個
ニンニクの芽：	1 束
トマト缶：	(キューブカット) 1 缶 (400 g)
市販コンソメスープの素：	5 g
砂糖：	小匙 1
塩胡椒：	少々
オリーブ油：	大匙 2

作り方

- ①ジャガイモは良く洗い、皮のまま1センチ角に切り揃え水にさらしておく
- ②玉葱1個、ニンニクの芽をみじん切りにして、フライパンにオリーブ油大匙2を注ぎ中火でしんなりするまで炒める
- ③②のフライパンにトマト缶1缶を入れ、市販コンソメスープの素を加えたのち中火で10分煮込む
- ④①のジャガイモの水分を切ってからフライパンに入れ、更に弱火で10分煮込む
- ⑤塩胡椒で味を調え、スープ皿に盛り付け出来上がり

ミネストローネはイタリアの[minestrone]で、イタリア北西のロンバルディアの伝統的なスープ料理。具沢山な野菜を炒め、トマト、ブイヨンスープで煮込み、ショートパスタや穀類を加える。日本の雑炊にも似た料理である。

ジャガイモのミネストローネでは、具沢山な野菜に、穀類やパスタに代わりにジャガイモを使ったもの。トマトのスープとよく合い、カロリーも低い。好みで煮込み野菜にキャベツを使ったり、仕上げに粉チーズをのせるなど、様々な楽しみ方ができる。また、日本人が好きな炊いた米を加えれば、

和洋折衷のジャガイモの雑炊ができる。

ジャガイモとハーブのパスタ



材料：2人分

ジャガイモ：	中玉 1 個
スイートバジル：	15g (市販の1パック)
松の実：	少々
パスタ：	160 g (スパゲッティーニ1.6~1.7ミリ)
オリーブ油：	大匙 2
彩り用の野菜：	(パプリカ又はトマト) 少々
塩胡椒：	適量

作り方

- ①ジャガイモを良く洗い、皮のまま1センチ角に切り揃え、フライパンで炒めて冷ましておく
- ②スイートバジルと松の実をみじん切り、又はフードプロセッサーにかけてペースト状にしておく
- ③パスタ (スパゲッティーニ) 160 g を寸胴鍋で8分程度茹で、①のフライパンに加える
- ④オリーブオイル大匙2を加え、強火でジャガイモと絡まるように炒める
- ⑤②のハーブペーストを加え、全体に絡ま

せ火を止める

- ⑥皿に盛り付け、パプリカ又はトマト等、彩り野菜を刻み、中央にトッピングして出来上がり

以前に、ジャガイモを主菜にしたジェノベーゼソースを考案したが、今回はジャガイモを具材に応用したパスタを考案してみた。小さく切ったジャガイモを炒め、表面を糊化させることで、パスタの具材として食感が楽しめる。また、ハーブとの相性も良く、肉の代用具材として楽しめる。解説に使ったスイートバジルは作り置きや加熱のし過ぎで変色しやすいので、調理の直前で加工する必要がある。

皮付きのまま焼いたジャガイモにバターを乗せ、塩を振っただけのシンプルな料理

「ジャガバター」で馴染みのある男爵イモ。あえて皮を剥かずに調理することで食感と味わいが全く変わる。調理時の注意点として、ジャガイモの芽や緑色の皮の部分には、ソラニンという有害物質が含まれるので、除去する必要がある。ホクホクとした食感に歯ごたえのある皮が加わることで、ジャガイモのうまみをより一層楽しむことができる。栄養価や食物廃棄率の向上にも期待が持てる調理方法と言える。調理時間や手間の省略にもなるので是非試していただきたい。

LOHAS DINING

〒906-0011

沖縄県宮古島市平良字東仲宗根添1166-286

Tel / 0980-79-0694

Mail / lohas.dng@abelia.ocn.ne.jp